



令和7年

12月 こんだて表



高浜市教育委員会

小学校献立

今月の目標

<給食の時間>手洗いをしっかりしよう

<食育>寒さに負けない食事をしよう

| 日曜 | 献立名 | 《あか》 主に体をつくる もとになる食品 | | 《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品 | | 《き》 主にエネルギーの もとになる食品 | | エネルギー量 kcal | | |
|-------|---|------------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------|-----|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・ 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | | | |
| たんぱく質 | | 無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 1月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 583 | | |
| | あつやきたまご | たまご | | | | さとう でんぶん | あぶら | | | |
| | にくじやが | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ こんにゃく えだまめ | じゃがいも さとう | | | | |
| | はなやさいと いとかまぼこのサラダ | かまぼこ | | ブロッコリー | カリフラワー キャベツ とうもろこし | さとう | マヨドレッシング | | | |
| 2火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 597 | | |
| | はっぽうさい | ぶたにく いか えび | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが | さとう でんぶん | | | | |
| | だいがくいも | | | | | さつまいも さとう グラニューとう | ごま あぶら | | | |
| | みずなのシャキシャキサラダ | | | みずな | だいこん とうもろこし | | しおちゅうか ドレッシング | | | |
| 3水 | 「まごわややさしい献立」 まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、やさい、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です | | | | | | | | 578 | |
| | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | こめ | | | | |
| | さばのしおやき | さば | | | | | | | | |
| | かぶとささみのごまいため | ささみあぶらづけ | | かぶのは | かぶ キャベツ | さとう | ごま | | | |
| 4木 | けんちんじる | とうふ | | にんじん みずな | だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ しいたけ | さといも | ごまあぶら | 652 | | |
| | てづくりレモンパン 牛乳 | | 牛乳 | | レモンかじゅう | パン こむぎこ グラニューとう | バター | | | |
| | ぶたにくとマカロニの トマトに | ぶたにく | | トマト にんじん | たまねぎ しめじ にんにく | マカロニ じゃがいも | オリーブオイル | | | |
| | おまめちゃんサラダ | だいず | | | えだまめ キャベツ きゅうり | あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ | コールスロー ドレッシング | | | |
| 5金 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 582 | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | | | |
| | レバーいりしろごまつくね | とりにく とりレバー | | | たまねぎ | パンこ でんぶん さとう | ごま あぶら ラード | | | |
| | ひじきとだいすのいために | だいす まぐろあぶらづけ | ひじき | にんじん | とうもろこし | さとう | あぶら | | | |
| 8月 | かすじる | あぶらあげ あかみそ しろみそ | | にんじん ねぎ | だいこん はくさい こんにゃく | さといも | | 633 | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | | | |
| | けんちんしのだのにくみそかけ | とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ たら | ひじき | にんじん | | さとう でんぶん | あぶら | | | |
| | かんとうに | うずらたまご はんぺん | こんぶ | にんじん | だいこん こんにゃく | じゃがいも さとう | | | | |
| 9火 | たくあんあえ | | | | たくあん キャベツ きゅうり | | | 657 | | |
| | サンドイッチパンズパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | | |
| | ソースカツ | ぶたにく | | | | パンこ でんぶん さとう | あぶら | | | |
| | キャベツソテー | | | にんじん | キャベツ | | あぶら | | | |
| 10水 | はくさいのクリームシチュー | とりにく | 牛乳 | にんじん パセリ | はくさい たまねぎ しめじ | じゃがいも ベシャメルソース クリームポタージュ | | 636 | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | | | |
| | しらたきチャプチエ | ぶたにく | | あかビーマン あおビーマン | しらたき たまねぎ にんにく | さとう | ごまあぶら | | | |
| | かぶとしょうがの あったかちゅうかスープ | とりにく なまあげ | | にんじん かぶのは | かぶ はくさい しょうが | | でんぶん | | | |
| 11木 | ココアむしパン | とうにゅう | | | | こむぎこ さとう ミルクコア | あぶら | 670 | | |
| | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | | | |
| | カレーなんばんソース | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とうにゅう | | にんじん ねぎ | たまねぎ しめじ しょうが | カレールウ でんぶん | | | | |
| | わかさぎのからあげ | | わかさぎ | | | こめこ でんぶん | あぶら | | | |
| 12金 | ごしきあえ | ハム | | こまつな にんじん | だいこん とうもろこし | さとう | あぶら | 614 | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | | | |
| | じゃがいものあまからに | | | | | じゃがいも さとう | あぶら | | | |
| | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | はくさい もやし | さとう | ごま | | | |
| | とりにくとふゆキャベツの うまみそしる | とりにく とうふ あかみそ しろみそ | | | キャベツ だいこん たまねぎ | | | | | |
| | なっとう | なっとう | | | | | | | | |

| 日曜 | 献立名 | 《あか》 主に体をつくる もとになる食品 | | 《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品 | | 《き》 主にエネルギーの もとになる食品 | | エネルギー量 kcal |
|----|---|--|------------------|--|------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・ 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 15 | 月 |  「かみかみ献立」 | | よくかんで食べましょう | | | | |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | こめ | | 569 |
| | 17 | 水 | こもちししゃもフライ | ししゃも | | こむぎこ パンこ | あぶら | |
| | | りんごいりポテトサラダ | | | りんご キャベツ きゅうり | じゃがいも | マヨドレッシング | |
| | | ざくざくじる | こうやどうふ | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう しいたけ | さといも | ごまあぶら | |
| | 18 | 木 | チキンライス 牛乳 | とりにく | 牛乳 | たまねぎ | こめ おおむぎ | オリーブオイル |
| | | クリームドリアソース | | 牛乳 チーズ | パセリ | たまねぎ マッシュルーム | ペシャメルソース | オリーブオイル |
| | | はなやさいのしおこうじポトフ | ワインナー | | プロッコリー にんじん | カリフラワー たまねぎ キャベツ | じゃがいも | |
| | | みかん | | | | みかん | | |
| | 19 | 金 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | こめ | 622 |
| | | はるまき | ぶたにく | にんじん にら | キャベツ もやし エリンギ | こむぎこ さとう | ごまあぶら あぶら | |
| | | とうふのちゅうかに | とうふ とりにく | にんじん ねぎ | たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく | さとう でんぶん | ごまあぶら | |
| | | チンゲンサイのナムル | | | チンゲンサイ | もやし きゅうり | ごま ごまあぶら | |
| |  「クリスマス献立」 | | セレクトデザートを実施します | | | | | |
| | 木 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | |
| | | ほしがたハンバーグの トマトソースかけ | とりにく ぶたにく | | トマト | たまねぎ にんにく しようが | じゃがいも さとう | オリーブオイル ラーード あぶら |
| | | カラフルフレンチサラダ | | | あかビーマン | きーピーマン キャベツ きゅうり | | フレンチ ドレッシング |
| | | コーンポタージュ | とうにゅう | 牛乳 | | とうもろこし たまねぎ | ペシャメルソース クリームポタージュ | |
| | | セレクトデザート | | | | | セレクトデザート | |
| | 金 |  「冬至献立」 | | ゆずや「ん」のつく食べ物を使用した献立です。「ん」がつく食べ物はいくつあるかな? | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | | こめ | |
| | | とりにくとかぼちゃのあげに | とりにく | | かぼちゃ | | さとう でんぶん | あぶら |
| | | かぶのゆづふうみあまずあえ | | | かぶのは にんじん | かぶ ゆづ キャベツ | さとう | |
| | | こんこんうどんみそしる | あぶらあげ しろみそ | にんじん | | れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しょうが | うどん | |

お知らせ

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりますが、風邪や腸胃炎などの感染症を防ぐには、せっけんと使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪をひきにくく、丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

- 丈夫な体をつくる**
 - たんぱく質
 - 魚介類
 - たまご卵
 - 大豆・大豆製品
 - 牛乳・乳製品
 - ヨーグルト
- 強い抗酸化作用で体を守る**
 - ビタミンA
 - にんじん
 - うなぎ
 - ほうれん草
 - レバー
 - うなぎ
 - ビタミンC
 - ブロッコリー
 - バブリカ
 - いちご
 - キウイフルーツ
 - じゃがいも
 - ビタミンE
 - かぼちゃ
 - サラダ油
 - 油
 - サケ
 - アーモンド

★色の濃い野菜には、ビタミンAやビタミンEがたっぷり入っているよ!

手洗いは感染症予防の基本です!

流水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、こするように洗います。

汚れの残りやすいところ（指・つめの間、手首）は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なハンドカチで水分をふきとります。

自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

給食回数
15回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。